

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT DAN LONCAT
DENGAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 1 SOKAWERA KECAMATAN SOMAGEDE
KABUPATEN BANYUMAS TAHUN
PELAJARAN 2013/ 2014**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Karyono
NIM. 12604227076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat dan Loncat Dengan Modifikasi Alat Bantu pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014”, yang disusun oleh Karyono, NIM 12604227076 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Oktober 2014

Pembimbing,



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 19630714 198812 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat dan Loncat dengan Modifikasi Alat Bantu pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2014

Yang menyatakan



Karyono
NIM. 12604227076

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat dan Loncat dengan Modifikasi Alat Bantu pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014" yang disusun oleh Karyono, NIM 12604227076 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Desember 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji		18/12-14
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		17/12-14
Dr. Sri Winarni	Penguji I		19/12-14
Subagyo, M.Pd	Penguji II		16/12-14

Yogyakarta, Desember 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta




Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku dan mudahkanlah untukku urusanku
dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku.

(Q.S Thaahha: 25-28)

Sesungguhnya jika kamu pandai bersyukur pasti kami akan menambah
nikmat kepada kamu dan jika kamu ingkar atas nikmatKu maka
sesungguhnya azabKu sangat pedih

(Q.S. Ibrahim ayat 7)

Kefokusan, dan komitmen disertai berdoa adalah cara meraih masa depan yang
sukses

(Penulis).

PERSEMBAHAN

Seiring rasa syukurku kepada Allah SWT, semoga karya sederhana ini layak ku persembahkan kepada:

1. Istriku tercinta Reni Indri Astuti yang selalu mendukung serta memotivasiku untuk menunjukan aku “bisa”.
2. Anakku tersayang, Fathony Harpa Abimanyu yang selalu menjadi penyemangat dalam hidupku.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT DAN LONCAT
DENGAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS IV SD
NEGERI 1 SOKAWERA KECAMATAN SOMAGEDE
KABUPATEN BANYUMAS TAHUN
PELAJARAN 2013/2014**

**Oleh :
Karyono
12604227076**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas IV SD Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas relatif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu siswa kelas IV SD Negeri 1 sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas tahun 2013/2014.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian yang digunakan siswa kelas IV sejumlah 19 anak. Penelitian tindakan setiap siklus dengan dua kali pertemuan, setiap pertemuan selama 70 menit. Peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat difokuskan pada peningkatan keterampilan unjuk kerja siswa, peningkatan tanggapan siswa, dan peningkatan penilaian keterampilan guru oleh kolaborator terhadap pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat. Data yang akan diambil oleh peneliti dan kolaborator menggunakan instrumen berupa angket tanggapan siswa, evaluasi unjuk kerja kemampuan gerak dasar lompat dan loncat dan lembar observasi pengamatan terhadap guru. Pengambilan data dilakukan saat pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan modifikasi alat bantu dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 4 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas IV SD Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan keterampilan unjuk kerja gerak dasar lompat dari siklus satu 57,89% dan siklus dua menjadi 89,47% atau sebesar 31,58% dan peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja gerak dasar loncat dari siklus satu 57,89% dan siklus dua menjadi 84,21% atau sebesar 26,32%, peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan guru dalam proses pembelajaran oleh kolaborator terhadap pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat.

Kata Kunci: *pembelajaran, gerak dasar lompat, gerak dasar loncat, modifikasi, alat bantu.*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Alloh SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, selaku Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Ibu Dra. Farida mulyaningsih, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Eko Suparno, S.IP, selaku kepala sekolah SD Negeri 1 Sokawera yang memberikan ijin selama penelitian ini.
8. Rekan rekan Mahasiswa PKS FIK Wates angkatan 2012 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
9. Siswa kelas IV SD Negeri 1 Sokawera tahun pelajaran 2013/2014 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu kritik yang sifatnya membangun akan di terima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, Oktober 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Pembelajaran	9
2. Hakikat Pendidikan Jasmani	10
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	10
b. Pembelajaran Penjas dalam KTSP	12
3. Hakikat Atletik	14
a. Lompat dan Loncat	16
b. Hakikat Lompat dan Loncat	18
4. Hakikat Media atau Alat Bantu Pembelajaran	21
5. Modifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	22
6. Karakteristik Siswa SD	24
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Tindakan	28

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	29
B. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian	30
C. Proses Penelitian.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Teknik Analisis Data	39
G. Indikator Keberhasilan	40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	41
1. Kondisi Awal.....	42
2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan	44
a. Siklus I pertemuan pertama.....	44
b. Siklus I pertemuan kedua	46
c. Siklus II pertemuan pertama	54
d. Siklus II pertemuan kedua.....	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64

BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi	67
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	67
D. Saran-saran	68

DAFTAR PUSTAKA	69
----------------------	----

LAMPIRAN.....	71
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Keterampilan dalam Proses Pembelajaran Guru	34
Tabel 2. Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru	36
Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran	37
Tabel 4. Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat	38
Tabel 5. Lembar Penilaian Unjuk Kerja Loncat	38
Tabel 6. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat	39
Tabel 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Loncat	39
Tabel 8. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat Sebelum Diberikan Tindakan	42
Tabel 9. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Loncat Sebelum Diberikan Tindakan	43
Tabel 10. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti	48
Tabel 11. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	49
Tabel 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti	49
Tabel 13. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	50
Tabel 14. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua.....	51
Tabel 15. Hasil Observasi Keterampilan dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator	52
Tabel 16. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti	58

Tabel 17.	Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	59
Tabel 18.	Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti	59
Tabel 19.	Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	60
Tabel 20.	Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua ...	61
Tabel 21.	Hasil Observasi Keterampilan dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Melompat	19
Gambar 2. Meloncat	19
Gambar 3. Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas	27
Gambar 4. Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan Mc Taggart	29

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	72
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPK Kecamatan Somagede..	73
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN 1 Sokawera	74
Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement..	75
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dan Kedua	76
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama dan Kedua	83
Lampiran 7. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat.....	90
Lampiran 8. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Loncat	91
Lampiran 9. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti	92
Lampiran 10. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	93
Lampiran 11. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Loncat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti.....	94
Lampiran 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Loncat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti.....	95
Lampiran 13. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I pertemuan kedua.....	96
Lampiran 14. Hasil Observasi Ketrampilan Dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator.....	97
Lampiran 15. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti	98
Lampiran 16. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator	99

Lampiran 17. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Loncat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti.....	100
Lampiran 18. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Loncat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti.....	101
Lampiran 19. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II pertemuan kedua	102
Lampiran 20. Hasil Observasi Keterampilan Dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator.....	103
Lampiran 21. Foto Proses Pengambilan Data.....	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis seimbang.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar salah satunya bertujuan untuk mendorong ketrampilan gerak atau motorik, guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memilih berbagai variasi pendekatan, strategi atau metode yang sesuai dengan situasi agar dalam suatu program pembelajaran berjalan sesuai kurikulum. Variasi pendekatan, strategi atau metode sangat penting dalam memberikan motivasi siswa untuk bergerak aktif sehingga siswa sanggup melakukan aktifitas dengan sungguh-sungguh dan akhirnya tujuan dari aktifitas dapat tercapai. Selain guru memegang peranan penting sebagai pengelola proses terlaksananya kurikulum, juga berperan untuk membentuk pribadi anak, serta memberi motivasi dan menunjukan jalan menuju keberhasilan belajar.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar sangatlah penting sebagai dasar keningkat yang lebih tinggi.

Keberhasilan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan, penerapan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat sangat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat menjadikan siswa sehat, mampu meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisinya, sehingga siswa mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ikut bertanggung jawab akan prestasi dan kondisi siswa yang sehat dan bugar. Hal ini tentunya menjadi harapan setiap orang di manapun mereka tinggal, termasuk di dalamnya adalah di Sekolah Dasar Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran itu sendiri, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.

Kondisi nyata di lapangan menunjukan bahwa modifikasi alat bantu sangat jarang dilakukan oleh guru ketika melaksanakan pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran

pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan cenderung tradisional atau ceramah, serta model pendidikan dan pembelajaran masih berpusat pada guru, selain itu keterbatasan alat-alat olahraga juga ikut berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Kenyataan yang menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Dasar untuk dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi anak seusia Sekolah Dasar. Guru pendidikan Sekolah Dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi anak seusia itu. Hal tersebut merupakan nilai tambah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil survei dari peneliti yang bersamaan dengan kegiatan belajar mengajar di SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas, dalam hal ini peneliti merupakan guru Penjasorkes di SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas. Diketahui bahwa pada dasarnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes hanya ingin melakukan kegiatan yang sifatnya menyenangkan, hal tersebut dapat dilihat dari tiap kali tatap muka pembelajaran penjasorkes, mereka sering kali mengemukakan pendapat atau keinginan untuk dapat melakukan aktifitas permainan. Pada anak putra sering kali meminta untuk bermain sepakbola, sedangkan anak putri lebih sering meminta untuk melakukan permainan tradisional. Jadi pada intinya siswa lebih menyukai pembelajaran yang menyenangkan.

Siswa setingkat Sekolah Dasar merupakan masa kanak-kanak yang masih asyik dengan dunianya sendiri, asyik bercanda dan bercerita dengan teman. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi atletik pada umumnya siswa kurang tertarik pada pembelajaran tersebut, terutama pada nomor lompat dan loncat. Sehingga pada pelaksanaan pembelajarannya pun kurang maksimal. Menurut Sriawan (2007:1) yang terpenting dalam pembelajaran atletik adalah faktor kegembiraannya, dengan demikian anak-anak akan tertarik dan menyenangi atletik.

Pembelajaran atletik khususnya dalam nomor lompat dan loncat siswa SD Negeri I Sokawera masih rendah. Terbukti dari tanggapan siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat rendah sehingga hasil evaluasi siswa kelas IV Tahun Pelajaran 2012/2013, menunjukkan bahwa dari 22 siswa yang terdiri 14 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan, hanya 9 siswa (40,9%) untuk ketuntasan unjuk kerja lompat dan hanya 10 siswa (45,45%) untuk ketuntasan unjuk kerja loncat yang memenuhi nilai KKM yaitu sebesar 75.

Keadaan seperti tersebut di atas jelas sangat merugikan siswa, karena hasil dari pembelajaran lompat dan loncat belum dapat terpenuhi dari target yaitu ketuntasan siswa sebesar 80%. Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya nilai untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat dan loncat, disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu :

1. Bagi siswa, materi lompat dan loncat terasa membosankan.

2. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai.
3. Guru kesulitan dalam membangkitkan motivasi siswa.
4. Metode pembelajaran yang masih konvensional.

Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, hal tersebut menunjukkan suatu permasalahan yang harus segera dicari jalan keluarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan semacam tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat dan loncat pada siswa kelas IV SD Negeri I Sokawera. Tindakan tersebut adalah upaya peningkatan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu pada siswa kelas IV SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas. Modifikasi alat bantu diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat dan loncat pada siswa. Alasan penggunaan modifikasi alat bantu, dalam hal ini menggunakan kardus dan ban bekas adalah untuk mengatasi rendahnya penguasaan pembelajaran lompat dan loncat pada siswa. Dengan penggunaan alat bantu ini diharapkan siswa dengan mudah mengikuti pembelajaran lompat dan loncat, karena keaktifan siswa akan dikembangkan dan siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran. Sehingga pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kurang memadai menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kurang maksimal.
2. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan cenderung tradisional dan kurang memanfaatkan media atau alat bantu.
3. Guru kesulitan dalam membangkitkan motivasi belajar siswa pada materi lompat dan loncat, karena siswa lebih senang melakukan aktifitas yang bersifat permainan.
4. Hasil pembelajaran lompat dan loncat di SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas masih rendah yaitu pada tahun pelajaran 2012/2013 baru 40,9% yang tuntas pada pembelajaran lompat dan 45,45% yang tuntas pada pembelajaran loncat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas, maka penelitian ini hanya terbatas pada pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu kardus dan ban bekas di SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan

sebagai berikut : ” Apakah modifikasi alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran lompat dan loncat pada siswa kelas IV SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu pada siswa kelas IV SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dirumuskan menjadi dua, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai pemecah masalah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Dasar.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi siswa, guru, sekolah dan peneliti.

a. Bagi Siswa

- 1) Agar siswa memperoleh suasana pembelajaran yang baru, pengalaman dan menghilangkan kejenuhan untuk mengikuti pembelajaran lompat dan loncat.

- 2) Meningkatkan kreatifitas dan keberanian siswa untuk memberikan umpan balik terhadap pembelajaran lompat dan loncat.

b. Bagi Guru

- 1) Sebagai acuan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam materi pembelajaran lompat dan loncat.
- 2) Melalui PTK ini guru dapat menggunakan modifikasi alat bantu, khususnya untuk meningkatkan pembelajaran lompat dan loncat.

c. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai alternatif penggunaan media pembelajaran.
- 2) Hasil penelitian ini membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

d. Bagi Peneliti

Memberikan bukti bahwa penggunaan modifikasi alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran lompat dan loncat, pada siswa kelas IV SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007:17) mengartikan pengertian pembelajaran adalah proses, cara, dan perbuatan yang menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Menurut Rusli Lutan (2001:15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut di pegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam proses untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien, dan terampil.

Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi proses suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2008:57) pembelajaran mengandung pengertian mengenai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem

pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya. Material dalam pembelajaran antara lain buku, papan tulis, kapur, fotografi, slide, film, audio, video, dan tape. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruang kelas, perlengkapan audio visual, komputer dan lain sebagainya. Sedangkan prosedur antara lain meliputi jadwal, metode penyampaian informasi, praktek, belajar, ujian dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hakekat pembelajaran adalah suatu proses yang tersusun secara sistematis yang dilakukan oleh para guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk memiliki pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian pendidikan jasmani

Menurut Muhajir (2006:41) untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu mengenal beberapa unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur kebugaran tersebut antara lain : kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

“Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional” (Toto Subroto, 2008:1.5). Menurut *Bucher(1983)* dalam Siti Safariatun (2008: 1.5), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan dijelaskan oleh Rusli Lutan (1999: 1), pendidikan jasmani adalah

“wahana untuk mendidik anak, para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya”.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik, Tidak ada

bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Dengan nama pendidikan jasmani aktifitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktifitas fisik, akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan keseharian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan di dalam kurikulum. Tujuan dari pendidikan jasmani tersebut antara lain adalah meningkatkan pengetahuan peserta didik dari hasil proses pendidikan jasmani, meliputi peningkatan bidang kognitif, afektif dan psikomotorik yang mencakup perkembangan fisik, mental, sosial serta emosional bagi peserta didik.

b. Pembelajaran Penjasorkes dalam KTSP

Tujuan pendidikan jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas RI Nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan

pendidikan dasar bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih;
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (BSNP: 2007).

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

Permendiknas RI Nomor 22 Tahun 2006 tentang standar isi (BSNP: 2007), menyatakan bahwa ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan,

- bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
 - 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
 - 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
 - 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
 - 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
 - 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Penjelasan mengenai Standar Kompetensi dan Kompetensi

Dasar Penjasorkes Kelas IV Semester 2 pembelajaran atletik materi gerak dasar lompat dan loncat adalah sebagai berikut :

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran**)

(BSNP: 2007), pembelajaran ini alokasi waktunya adalah 4 x 35menit.

3. Hakikat Atletik

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan

materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1) “Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi”. Dalam pembelajaran materi atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Athletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti lomba atau perlombaan atau pertandingan. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan lain sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Untuk lebih memudahkan menyampaikan informasi kepada siswa sekolah dasar (SD), guru menyampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh anak. Penggunaan gambar dan permainan merupakan media yang efektif untuk menyampaikan pesan tersebut. Kedudukan atletik sebagai bagian dari cabang olahraga yang lainnya, dapat dilukiskan dalam wujud seorang ibu yang melakukan cabang lain sebagai anak-anaknya.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain, atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik

merupakan dasar bagian pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Tentu saja pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

a. Lompat dan Loncat

Lompat dan loncat merupakan salah satu komponen dari atletik, lompat dan loncat bagi siswa sekolah dasar (SD) menjadi bagian ketrampilan gerak dasar yang dilakukan dengan anggota badannya. Ketrampilan tersebut disebut ketrampilan manipulatif. Dalam upaya membina dan mengembangkan kemampuan tersebut, guru perlu merancang proses pembelajaran yang lebih menarik bagi anak agar anak lebih giat mempelajarinya.

Menurut Djumidar (2007:6.1), gerakan lompat dan loncat merupakan upaya peningkatan kondisi fisik anak sekaligus merangsang daya ledak pada kaki (*power*). Dengan demikian lompat dan loncat merupakan gerakan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya peningkatan kondisi fisik sekaligus untuk merangsang daya ledak pada kaki, dengan mengarah ke depan, belakang, samping kiri atau kanan, atas, bawah dan berputar.

Pengertian lompat menurut Djumidar (2007:6.13), adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat, dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh

lainnya dengan keseimbangan yang baik. Sedangkan loncat menurut Djumidar (2007:6.3), adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi, dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Di lingkungan masyarakat sekarang ini, tidak banyak kesempatan untuk melompat dan meloncat, dibandingkan dengan kesempatan pada waktu yang lalu pada usia sekolah dasar, kemampuan anak melakukan lompat dan loncat kurang berkembang, dan akan tetap demikian. Meskipun kemampuan dasar lompat dan lempar anak mengalami penurunan, keadaan ini tidak memudahkan semangat guru pendidikan jasmani untuk bisa membinanya kembali, karena itu dapat dibina menjadi primadona dalam pelajaran pendidikan jasmani SD.

Penyajian tugas gerak lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu akan menciptakan persyaratan keterampilan yang menguntungkan bagi pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya akan dapat ditingkatkan teknik lompat dan loncat yang sesuai dengan aturan yang berlaku dalam keterampilan atletik yang sesungguhnya. Secara umum teknik lompat dan loncat dalam atletik dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu : awalan, saat melayang dan posisi mendarat.

b. Gerak Dasar Lompat dan Loncat

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 15), gerak dasar merupakan dasar untuk macam-macam ketrampilan dan merupakan gerak alami yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan secara sadar dan akan menunjukkan ketrampilan bertahap. Terdapat tiga jenis gerak yaitu

1) Lokomotor

Merupakan aktivitas perpindahan seseorang dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar ketrampilan lokomotor berkembang sebagai hasil beberapa tahap kematangan. Namun berlatih dan memperoleh pengalaman merupakan sesuatu yang penting untuk memperoleh kematangan. Contoh : jalan, lari, lompat, loncat, dan guling.

2) Nirlokomotor

Disebut juga sebagai ketrampilan yang stabil. Contoh : meliuk, melilit, dan mengayun.

3) Manipulasi atau kombinasi

Melibatkan kontrol obyek utama, dengan tangan dan tungkai, ada dua klasifikasi :

a) Menerima : menangkap dan menghentikan.

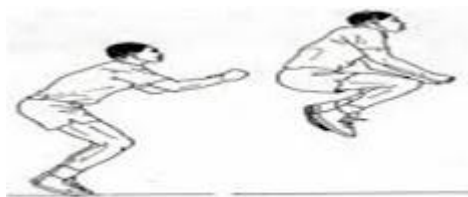
b) Memberi : melempar, memukul, dan menyepak.

Untuk melakukan gerakan melompat, diawali dengan sikap permulaan yaitu berdiri dengan salah satu kaki (kiri) di depan, kaki yang lainnya (kanan) di belakang. Dengan lutut agak ditekuk ke

depan, kedua tangan kebelakang, dan berat badan berada pada kaki kanan. Kemudian gerakannya yaitu bersamaan dengan mengayunkan kaki kanan ke atas ke depan, kaki kiri ditolakan ke atas ke depan menyusul kaki kanan. Kedua tangan diayunkan dari belakang ke depan ke atas melalui samping badan. Pada waktu badan melayang di udara, kedua kaki dirapatkan, jatuh atau mendarat pada kedua kaki (ujung kaki) dengan lutut ditekuk dan badan mengeper. Posisi kedua tangan kedepan dan berat badan agak ke depan atau pada kedua ujung kaki.



Gambar 1. Melompat
Sumber : Edy Sih Mintarto (2010: 22)



Gambar 2. Meloncat
Sumber : Edy Sih Mintarto (2010:22)

Yang perlu diperhatikan oleh seorang guru dalam memberikan pembelajaran lompat dan loncat adalah :

- a) Pelaksanaan latihan melompat dan meloncat harus dilakukan pada bak lompatan yang berisi pasir yang gembur atau lunak, agar tidak membahayakan bagi anak-anak. Kecuali bila hanya sekedar melompat saja untuk melihat cara melompat dan jatuhnya, dapat dilakukan pada tempat yang lunak.
- b) Pada waktu latihan gerakan melompat dan meloncat langsung, guru harus mengawasi dan siap sedia, bila ada kecelakaan dapat dengan cepat dan tepat memberikan pertolongan.
- c) Segera betulkan bila ada anak melakukan kesalahan.
- d) Apabila anak-anak telah benar-benar menguasai keseimbangan di udara dan cara jatuh atau mendarat yang benar, coba berikan berbagai variasi dan kombinasi di dalam melakukan lompatan dan loncatan.

Dari uraian dan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan tentang perbedaan lompat dan loncat yaitu :

- a) Lompat : Gerakan melompat merupakan suatu gerakan yang diawali dengan menggunakan 1 kaki tumpuan.

Contoh : Lompat Tinggi, Lompat Jauh, dan lain sebagainya.

- b) Loncat : Gerakan meloncat merupakan suatu gerakan yang diawali dengan menggunakan 2 kaki tumpuan.

Contoh : Loncat Indah, Loncat Harimau, dan lain sebagainya.

4. Hakikat Media atau Alat Bantu Pembelajaran

Media atau alat bantu pembelajaran dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media dapat berupa sesuatu bahan, atau alat. Menurut Miarso (dalam Dina Indriana, 2011: 14), bahwa “Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan, yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa untuk belajar”. Selanjutnya Briggs (dalam Dina Indriana, 2011: 14) menyatakan bahwa “Media pengajaran adalah alat-alat fisik untuk menyampaikan materi pelajaran dalam bentuk buku, film, rekaman video, dan lain sebagainya”

Menurut Rudi Susilana & Cepi Riyana (2009:9), mengungkapkan secara umum kegunaan dari media, yaitu:

- 1) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indera.
- 3) Menimbulkan gairah belajar, interaksi langsung antara murid dengan sumber belajar.
- 4) Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan kinestetiknya.
- 5) Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

Beberapa patokan yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media yaitu:

- 1) Ketersediaan bahan,
- 2) Produksi batasan,
- 3) Fasilitas pendidik.

Atas dasar uraian mengenai faktor-faktor yang perlu di pertimbangkan dalam memilih media dan saran yang diberikan oleh Dina

Indriana (2011:28-31) dapat disajikan kriteria pemilihan media adalah sebagai berikut:

- 1) Kesesuaian dengan Tujuan Pengajaran.
- 2) Kesesuaian dengan Materi yang Diajarkan.
- 3) Kesesuaian dengan Fasilitas Pendukung, Kondisi Lingkungan, dan Waktu.
- 4) Kesesuaian dengan Karakteristik Siswa.
- 5) Kesesuaian dengan Gaya Belajar Siswa.
- 6) Kesesuaian dengan Teori yang Digunakan.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo yang dikutip oleh Agus Kristiyanto (2010:129) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan.
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.

5. Modifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Ruslli Lutan (2005: 11) tujuan pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah tercapai jika proses pembelajarannya mampu menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam melakukan penyesuaian maka diperlukan adanya modifikasi terhadap beberapa komponen dalam pembelajaran, misalnya sarana dan prasarana pendukungnya. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat

mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menuntunnya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial, sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dalam aktifitas pembelajaran yang diberikan oleh guru dimulai dari awal sampai tahap akhir pembelajaran. Selanjutnya guru penjasorkes juga harus mengetahui apa saja yang harus dimodifikasi serta tahu cara memodifikasinya.

Kurangnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah, menuntut guru penjasorkes untuk lebih kreatif dalam menggunakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah maupun di lapangan. Guru yang cenderung kreatif akan menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang ada atau membuat sesuatu yang sederhana menjadi sesuatu yang menarik sehingga menimbulkan efek menumbuhkan rasa senang, menarik, penasaran dan tertantang bagi siswanya.

Seorang guru penjasorkes pada umumnya sudah memahami lingkungan disekitar sekolah. Hal ini mendukung dan memberikan masukan terhadap guru untuk memanfaatkannya dan memperlancar proses pembelajaran yang akan diberikannya. Dengan memodifikasi sarana dan

prasarana tidak akan mengurangi gerak siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran, bahkan dengan memodifikasi siswa dapat diberi fasilitas lebih banyak untuk menyalurkan minat dan bakat siswa untuk lebih mengeksplorasi diri masing-masing siswa baik putra maupun putri.

Alat modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan agar:

- a. Siswa memperoleh kepuasan.
- b. Meningkatkan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- c. Siswa dapat melakukan gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada didalam kurikulum dapat disajikan dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Bahwa dengan pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan melalui proses pendekatan semacam ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa dan akibatnya siswa akan merasa senang dan terpuaskan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

6. Karakteristik Siswa SD

Masa anak-anak adalah masa yang paling penting dalam pertumbuhan, karena dalam masa ini organ tubuh akan berkembang dengan pesat. Pada masa ini anak akan menjalani sebagian kehidupannya di sekolah dasar, yaitu pada usia 6-7 tahun sampai 12-13 tahun. Pada masa ini anak akan lebih aktif dan sering mencoba hal-hal yang baru. Masa

sekolah adalah awal dari seorang anak untuk menuju dewasa atau yang sering disebut masa puber.

Karakteristik siswa merupakan hal penting untuk dipahami seorang guru, dengan harapan guru akan mampu menerapkan metode yang tepat bagi siswanya. Menurut Djumidar (2007:9.3) karakteristik siswa kelas 3-4 adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik dilihat dari sudut fisik :

- 1) Ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi anak pria.
- 2) Perbaikan koordinasi seperti melempar, memukul, melompat dan sebagainya.
- 3) Pertumbuhan terus meningkat.
- 4) Koordinasi tangkima (tangan, kaki dan mata).

b. Karakteristik ditinjau dari sudut mental :

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berpikir meningkat karena pengalaman-pengalamannya.
- 3) Anak senang dengan gerak yang berirama.
- 4) Sudah memiliki cita-cita.
- 5) Minat terhadap permainan yang meningkat.
- 6) Senang berlomba, dan olahraga beregu.
- 7) Menirukan orang-orang dewasa/ idolanya.
- 8) Motivasinya tinggi.

Menurut J. Matukupan (1996: 12), siswa kelas III – IV memiliki keinginan yang kuat untuk belajar dan rasa ingin tahu yang tinggi. Anak menginginkan pekerjaan-pekerjaan yang bersifat konkret dan praktis. Anak usia tersebut gemar membentuk kelompok-kelompok sebaya untuk bermain bersama-sama dengan membuat peraturan sendiri. Pada umumnya seorang anak akan lebih aktif dalam banyak melakukan hal-hal yang dianggap menantang. Pada masa ini jarang ditemui seorang anak yang

mudah menyerah, kebanyakan mereka akan melakukan suatu hal dengan rajin dan tekun.

Dari penjabaran tentang karakteristik siswa kelas 3-4 diatas dapat diartikan bahwa secara fisik anak pada usia tersebut sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, termasuk dalam aspek bergerak dan koordinasi anggota badan. Kemudian ditinjau dari sudut mental pada intinya anak sangat senang dengan bermain, berkompetisi yang menyenangkan, disamping itu juga pola pikir anak mulai berkembang kearah yang lebih baik.

B. Penelitian yang Relevan

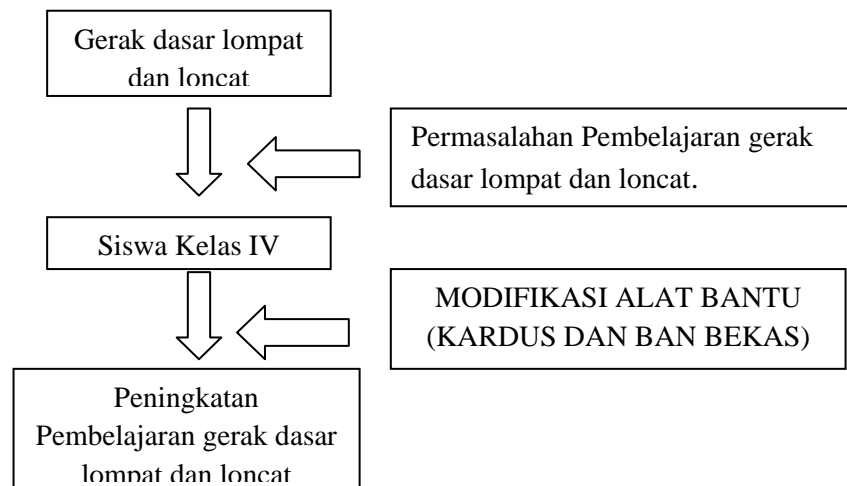
Beberapa penelitian yang relevan membantu melengkapi dalam mempersiapkan penelitian ini. Peneliti menemukan penelitian yang sejenis dengan tulisan ini, antara lain:

1. Penelitian Susilastuti (2010) yang berjudul Upaya meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Loncat Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Loncat Tali Pada Siswa Kelas II SD Negeri Bangunrejo I Yogyakarta Tahun 2009. Sampel adalah siswa kelas II yang berjumlah 20 anak, kesimpulannya adalah melalui permainan loncat tali dapat meningkatkan daya tarik (minat), semangat (niat) untuk mengikuti proses pembelajaran atletik, sehingga dapat juga untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Penelitian Agus Arifin (2009) yang berjudul Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Melalui Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri 3

Demangsari Kecamatan Kebasen Kabupaten Banyumas Tahun 2009. Sampel adalah siswa kelas IV yang berjumlah 24 siswa, kesimpulannya adalah melalui metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat. Yaitu dari 24 siswa sebelum diadakan tindakan, terdapat 13 siswa (54,17%) yang sudah tuntas dan 11 siswa (45,83%) yang belum tuntas memenuhi KKM sebesar 75. Setelah diadakan tindakan meningkat menjadi 19 siswa (79,17%) yang sudah tuntas dan 5 siswa (20,83%) yang belum memenuhi KKM.

C. Kerangka Berpikir

Dalam materi gerak dasar lompat dan loncat untuk siswa kelas IV untuk mengatasi permasalahan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dapat disampaikan dengan modifikasi alat bantu berupa kardus dan ban bekas. Berikut gambaran kerangka berpikir penelitian tindakan kelas untuk materi gerak dasar lompat dan loncat.



Gambar 3 : Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas

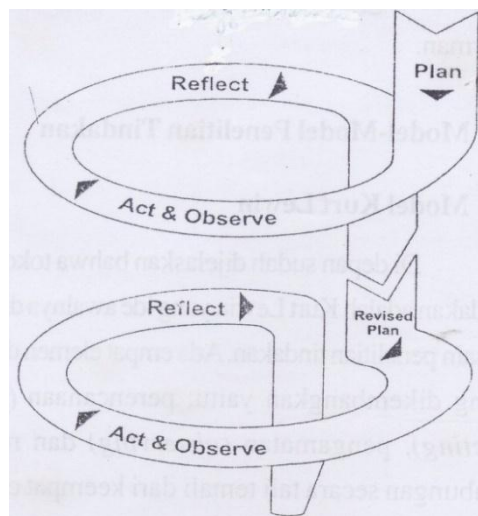
D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan latar belakang kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumusan hipotesis sebagai berikut : “Melalui pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat bantu berupa kardus dan ban bekas dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Teggart tahun 1998 yang dikutip oleh Pardjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi). Dalam langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait. Pada komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan.



Gambar 4 : Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan McTaggart
Sumber: Pardjono (2007:22)

Dalam penyusunan siklus penelitian tindakan kelas ada 4 komponen yang semuanya saling terkait. Komponen-komponen tersebut, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus pertama mempunyai tujuan untuk

meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat sebesar 80% dengan siklus tidak direncanakan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

B. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri I Sokawera Kecamatan Somagaede Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014, yang berjumlah 19 siswa, dengan perincian 10 siswa putra dan 9 siswa putri.

C. Proses Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana (*plan*), (2) melakukan tindakan (*act*), (3) mengadakan observasi (*observe*), (4) melakukan refleksi (*reflect*).

1. Perencanaan (*planning*)

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan

ketuntasan klasikal sebesar 80%. Dalam satu siklus terdiri dari dua pertemuan dengan waktu 4 x 35 menit setiap pertemuan.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta bantuan kepada kolaborator atau pengamat untuk mengobservasi proses kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dari sisi guru maupun siswanya.
- b. Peneliti bersama guru pendidikan jasmani dari sekolah lain, berdiskusi mengidentifikasi permasalahan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat.
- c. Peneliti menetapkan materi pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu untuk kelas IV.
- d. Peneliti bersama kolaborator membuat rencana program pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lompat dan loncat. Apabila hasil dari siklus 1 kurang sesuai dengan yang diharapkan, maka peneliti dan kolaborator akan kembali membuat rencana program pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani gerak dasar lompat dan loncat, untuk siklus yang ke 2.
- e. Peneliti menyusun skenario pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Pada tahap pelaksanaan peneliti bertindak sebagai guru yang menyampaikan materi kepada siswanya, sedangkan pengamatan dilakukan

oleh guru penjasorkes dari sekolah lain dengan menggunakan lembar pengamatan yang di buat oleh peneliti. Pengamat mengamati proses pembelajaran dan kemudian mencatat hasil belajar setelah melakukan tindakan. Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya.

3. Observasi (*Observing*)

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di SD Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan persaamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian ini dengan menggunakan seorang kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti, dalam hal pelaksanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat, dengan kriteria kolaborator merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjasorkes yang telah bergelar sarjana.

Nama	: Karto, S.Pd
NIP	: 19791130 200501 1 007
Unit Kerja	: SD Negeri 1 Tanggeran Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas

4. Refleksi (*Reflecting*)

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus dilakukan refleksi. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya. Apabila pada setiap siklus ditemukan belum ada pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat (belum sesuai) dengan indikator pencapaian yang diharapkan maka akan dilaksanakan penambahan pertemuan pembelajaran dimulai dari perencanaan sampai pelaksanaan dan refleksi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati ketrampilan dalam proses pembelajaran guru selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa, lembar observasi dan instrumen penilaian unjuk kerja lompat dan loncat. Angket tanggapan siswa digunakan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran, lembar observasi digunakan oleh kolaborator untuk melakukan observasi terhadap keterampilan guru dalam mengajar dan

instrumen penilaian unjuk kerja lompat dan loncat digunakan untuk mencatat hasil tes unjuk kerja.

Pengamatan Observasi dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan modifikasi alat bantu kardus dan ban bekas.

Tab 1. Kisi-Kisi Keterampilan dalam Proses Pembelajaran Guru

Variabel	Faktor	Indikator	Skor				Jml
			1	2	3	4	
Peningkatan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu	Ketrampilan dalam proses pembelajaran guru	1. Keterampilan membuka pelajaran					
		2. Keterampilan menyampaikan materi					
		3. Keterampilan berinteraksi					
		4. Keterampilan penguasaan materi					
		5. Keterampilan pengelolaan kelas					
		6. Keterampilan menggunakan bahasa					
		7. Keterampilan menggunakan waktu					
		8. Keterampilan gerak dan perilaku					
		9. Keterampilan menutup pelajaran					
Jumlah							
Nilai Akhir							
Kualifikasi							

Keterangan penentuan skor adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan membuka pelajaran
 - a. Membariskan, menghitung, presensi, dan memimpin do'a.
 - b. Melakukan apersepsi.
 - c. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan.
 - d. Memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar.
2. Keterampilan menyampaikan materi
 - a. Penggunaan media.
 - b. Pemilihan metode yang sesuai dengan materi ajar.
 - c. Menggunakan bahan belajar secara tepat.
 - d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/komunikatif.
3. Keterampilan berinteraksi
 - a. Menggunakan teknik bertanya.
 - b. Memberikan motivasi.
 - c. Membantu siswa yang kesulitan.
 - d. Mendorong siswa berpikir kritis.
4. Keterampilan penguasaan materi
 - a. Menyampaikan materi sesuai konsep.
 - b. Memberikan contoh yang relevan.
 - c. Menjawab pertanyaan secara tepat.
 - d. Materi sesuai KTSP.
5. Keterampilan pengelolaan kelas
 - a. Mengorganisasikan alat, Fasilitas, dan media dengan baik.
 - b. Membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan.
 - c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis.
 - d. Menguasai kelas dengan baik.
6. Keterampilan menggunakan bahasa
 - a. Volume suara memadai.
 - b. Intonasi tidak monoton.
 - c. Vokal jelas.
 - d. Bahasa benar dan baik.
7. Keterampilan menggunakan waktu
 - a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat.
 - b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat.
 - c. Menggunakan waktu selang.
 - d. Menggunakan waktu secara efektif.
8. Keterampilan gerak dan perilaku
 - a. Tidak terpaku di satu tempat.
 - b. Luwes.
 - c. Pandangan menyeluruh.
 - d. Efektif (tidak melakukan gerak yang tidak perlu).
9. Keterampilan menutup pelajaran
 - a. Memberikan pendinginan secukupnya.
 - b. Membuat kesimpulan.
 - c. Mengadakan evaluasi.
 - d. Memberikan tugas/pengayaan.

Untuk memberi skor pada pada tabel kisi-kisi keterampilan dalam proses pembelajaran guru, dapat diterangkan sebagai berikut:

- 1) Skor 4 apabila semua item muncul.
- 2) Skor 3 apabila hanya 3 item yang muncul.
- 3) Skor 2 apabila hanya 2 item yang muncul.
- 4) Skor 1 apabila hanya 1 item yang muncul dan atau tidak muncul sama sekali.

Sedangkan penilaian kriteria didasarkan pada perolehan nilai akhir.

Untuk menentukan nilai akhir di gunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Dari hasil nilai akhir di atas, maka dapat di tentukan kriteria penilaian pembelajaran guru sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Nilai akhir	Kriteria penilaian proses pembelajaran
1.	A	81 – 100	Sangat Baik
2.	B	61 – 80	Baik
3.	C	41 – 60	Cukup
4.	D	21 – 40	Kurang
5.	E	0 – 20	Sangat Kurang

Pengisian angket pembelajaran diberikan oleh peneliti. Pengisian angket siswa dilaksanakan pada akhir siklus. Peneliti dibantu seorang petugas sebagai kolaborator dengan spesifikasi sarjana penjas. Angket dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa, yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah

dilaksanakan. Angket tanggapan siswa yang digunakan seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah pemanasan dengan bermain katak dan bangau menyenangkan?		
2.	Apakah pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menggunakan dus dan ban bekas menyenangkan?		
3.	Apakah melompat melewati kardus menyenangkan		
4.	Apakah meloncat melewati kardus menyenangkan?		
5.	Apakah melompat ke dalam ban bekas menyenangkan?		
6.	Apakah meloncat ke dalam ban bekas menyenangkan?		
7.	Apakah melompat melewati kardus dan ban bekas menyenangkan?		
8.	Apakah meloncat melewati kardus dan ban bekas menyenangkan?		
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?		
10.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?		

Keberhasilan unjuk kerja lompat dan loncat siswa menggunakan patokan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang telah ditetapkan di SDN I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas yaitu 75 ke atas dalam kategori tuntas sedangkan siswa yang mempunyai nilai 74 ke bawah belum tuntas. Untuk membut penilaian lompat dan loncat dapat melihat tabel di bawah ini:

Tabel 4.Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal/			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A											
2	B											
3	C											
4	D											
5	E											
6	F											
dst												

Tabel 5.Lembar Penilaian Unjuk Kerja Loncat

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Loncat									Jml	Nilai
		Sikap awal/			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A											
2	B											
3	C											
4	D											
5	E											
6	F											
dst												

Keterangan :

Tabel di atas merupakan lembar penilaian yang disiapkan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lompat dan loncat. Adapun instrumen penilaian kemampuan gerak dasar lompat dan loncat terdapat pada tabel 6 dan 7 berikut ini.

Tabel 6. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan. 2. Lutut agak ditekuk 3. Pandangan ke arah depan
2	Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan diayun dari belakang ke depan 2. Kedua kaki rapat 3. Badan condong ke depan
3	Sikap mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

Tabel 7. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Loncat.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kaki sejajar. 2. Lutut agak ditekuk 3. Pandangan ke arah depan
2	Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan diayun dari belakang ke depan 2. Kedua kaki rapat 3. Badan condong ke depan
3	Sikap mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama pengamat merefleksi hasil observasi terhadap hasil belajar siswa yang telah dilakukan. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah sehingga

menjadi lebih berarti. Teknik analisis data yang digunakan secara berurutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi data hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat sesudah tindakan sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir.

G. Indikator Keberhasilan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan modifikasi alat bantu kardus dan ban bekas akan meningkatkan tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat mencapai 80%, meningkatkan keterampilan guru dalam proses pembelajaran dengan kriteria baik, serta memperoleh nilai rata-rata lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar lebih dari 80% dari sebelum ada tindakan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat kelas IV semester 2 tahun pelajaran 2012/2013, ke arah yang diharapkan untuk siswa kelas IV semester 2 pada tahun pelajaran 2013/2014. Proses tindakan melalui bentuk kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu. Modifikasi alat bantu yang diterapkan peneliti merupakan modifikasi alat bantu yang mengarah ke gerak dasar lompat dan loncat yaitu menggunakan kardus dan ban bekas.

Secara singkat dijelaskan bahwa tindakan dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat, pelaksanaannya dilakukan dengan praktik yang akan disamakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian siswa melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan alat bantu kardus dan ban bekas yang mengarah kemateri lompat dan loncat. Dengan menggunakan modifikasi alat bantu, siswa secara otomatis akan tertarik untuk mencoba kegiatan gerak dasar lompat dan loncat.

Proses tindakan dilaksanakan tanpa merencanakan siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari Jum'at sesuai jadwal KBM kelas IV, yang dimulai pada tanggal 9 Mei tahun 2014. Pelaksanaan pembelajaran atau implementasi diamati dan dicatat oleh kolaborator yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi.

Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung, dan angket siswa diberikan setelah pembelajaran selesai.

1. Kondisi Awal

Kondisi awal kemampuan gerak dasar lompat dan loncat pada 22 siswa kelas IV tahun pelajaran 2012/2013 SDN I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas, tersaji pada tabel berikut :

Tabel 8. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat Sebelum Diberikan Tindakan

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√				√	7	78
2	B		√				√		√		7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√				√		√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√				√			√	8	89
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√				√			√	8	89
12	L	√				√			√		5	56
13	M			√		√			√		7	78
14	N		√			√		√			5	56
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√				√	7	78
17	Q		√			√			√		6	67
18	R			√		√			√		7	78
19	S		√			√			√		6	67
20	T		√			√		√			5	56
21	U		√			√			√		6	67
22	V			√			√			√	9	100
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										56	
	Rata-Rata										71,5	
	Jumlah Siswa Tuntas										9	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										13	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										40,91%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										59,09%	

Tabel 9. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Loncat Sebelum Diberikan Tindakan

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Loncat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√			√		6	67
2	B		√			√				√	7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√				√		√		7	78
5	E			√		√		√			6	67
6	F	√					√			√	7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√				√			√	8	89
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√				√			√	8	89
12	L	√				√			√		5	56
13	M			√		√			√		7	78
14	N		√			√		√			5	56
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√				√	7	78
17	Q		√			√			√		6	67
18	R			√		√			√		7	78
19	S		√			√			√		6	67
20	T		√			√			√		6	67
21	U			√		√			√		7	78
22	V			√		√				√	8	89
	Nilai Tertinggi										89	
	Nilai Terendah										56	
	Rata-Rata										72	
	Jumlah Siswa Tuntas										10	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										12	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										45,45%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										54,55%	

Mengacu tabel 8 dan 9 di atas pada kemampuan gerak dasar lompat, untuk penilaian siswa pada kemampuan gerak dasar lompat yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah baru 9 siswa, sehingga baru tercapai 40,90% dan kemampuan gerak dasar loncat baru 10 siswa yang tuntas, sehingga baru

tercapai 45,45%. Kondisi awal pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat berdasarkan hasil observasi angket siswa di SD Negeri I Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas, menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat.

2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan

Hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan urutan siklus yaitu sebagai berikut :

a. Siklus 1 Pertemuan Pertama

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pada siklus 1 pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari Jum'at 9 Mei 2014 hasil pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi, kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat dan loncat dihidupkan nyata seperti melompat parit atau sungai.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau, yaitu dengan membagi siswa dua regu agar siswa aktif semua, regu satu ada 10 siswa dan regu dua ada 9 siswa dan setiap regu menentukan satu anak untuk menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Bangau dengan melompat menggunakan satu kaki berusaha menangkap katak yang berdiri mengelilinginya, dan katak berusaha menghindari dengan meloncat. Bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan teknik gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu kardus dan ban bekas. Dengan cara bergantian melompat melewati kardus yang telah diletakan didepan tiap regu, kemudian meloncat kedalam ban bekas dengan menggunakan ban bekas. Mereka terlihat sangat senang dengan penggunaan alat bantu kardus dan ban bekas karena selain tidak berbahaya, mereka juga merasa tertantang untuk bisa melompat dan meloncat melewati kardus dan ban bekas seluruhnya. Mereka melakukan tugas tanpa ada yang mengeluh dan dapat melompat dan meloncat tanpa menyentuh kardus.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

b. Siklus 1 Pertemuan Kedua

Pada siklus I pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2014, hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi keterampilan dalam proses pembelajaran guru, proses pembelajaran siswa berupa angket tanggapan siswa, penilaian unjuk kerja.

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan,

pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi dan memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat dan loncat dalam kehidupan nyata seperti saat kita sedang jalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompat atau meloncat agar kita tidak kotor.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu siswa dibagi menjadi beberapa regu, satu anak dari masing-masing regu menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Mula-mula bangau berdiri di lapangan, jalan-jalan dan akhirnya diam berdiri pada satu kaki. Katak berlompatan datang mengelilingi bangau dan membentuk lingkaran. Bangau berusaha menangkap katak dengan berjalan dan katak berusaha menghindari dengan melompat, bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lompat dan loncat dengan menggunakan modifikasi alat bantu yaitu menggunakan kardus dan ban bekas. Dengan melompat melewati kardus sebanyak dua kali, kemudian dilanjutkan dengan meloncat kedalam ban bekas yang ditata sebanyak dua kali yang letaknya terjauh sesuai dengan kemampuan mereka. Mereka terlihat sangat senang melakukan kegiatan ini, seluruh siswa melakukan lompat dan loncat secara bergantian dan terus menerus.

Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 10 berikut ini :

Tabel 10. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	89
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	76,26
Jumlah Siswa Tuntas	11
Jumlah Siswa Belum Tuntas	8
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	57,89%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	42,11%

Mengacu pada tabel 10 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 11 siswa (57,89%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 8 siswa (42,11%).

Tabel 11. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	77,42
Jumlah Siswa Tuntas	12
Jumlah Siswa Belum Tuntas	7
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	63,16%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	36,84%

Mengacu pada tabel 11 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 12 siswa (63,16%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 7 siswa (36,84%).

Tabel 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	89
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	76,26
Jumlah Siswa Tuntas	11
Jumlah Siswa Belum Tuntas	8
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	57,89%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	42,11%

Mengacu pada tabel 12 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 11 siswa (57,89%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 8 siswa (42,11%).

Tabel 13. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat
Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	89
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	76,26
Jumlah Siswa Tuntas	11
Jumlah Siswa Belum Tuntas	8
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	57,89%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	42,11%

Mengacu pada tabel 13 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 11 siswa (57,89%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 8 siswa (42,11%).

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka sering mengulang gerak dasar lompat dan loncat karena dengan menggunakan kardus dan ban bekas tidak berbahaya. Setelah masuk ke dalam kelas mereka diberi angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran yang baru saja mereka laksanakan.

Tabel 14. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	presentase	jumlah	presentase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan katak dan bangau menyenangkan?	19	100%	0	0%
2.	Apakah pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
3.	Apakah melompat melewati kardus menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
4.	Apakah meloncat melewati kardus menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
5.	Apakah melompat kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
6.	Apakah meloncat kedalam ban bekas menyenangkan?	19	100%	0	0%
7.	Apakah melompat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
8.	Apakah meloncat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	17	89,48%	2	10,52%
10.	Apakah dengan alat bantu kardus dan ban bekas lebih menyenangkan dalam melakukan lompat dan loncat?	19	100%	0	0%

Setelah pembelajaran juga kolaborator mencatat hasil observasi keterampilan dalam proses pembelajaran guru.

Tabel 15. Hasil Observasi Ketrampilan dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator

Variabel	Faktor	Indikator	Skor				Jumlah
			1	2	3	4	
Peningkatan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu	Ketrampilan dalam proses pembelajaran guru	1. Ketrampilan membuka pelajaran				√	4
		2. Ketrampilan menyampaikan materi			√		3
		3. Ketrampilan berinteraksi			√		3
		4. Ketrampilan penguasaan materi			√		3
		5. Ketrampilan pengelolaan kelas			√		
		6. Ketrampilan menggunakan bahasa				√	4
		7. Ketrampilan menggunakan waktu			√		3
		8. Ketrampilan gerak dan perilaku				√	4
		9. Ketrampilan menutup pelajaran				√	4
Jumlah						28	
<u>28 x 100</u> 36						78	
Kualifikasi						B	

Keterangan :

A = Sangat Baik

B = Baik

C = Cukup

D = Kurang

E = Sangat Kurang

Mengacu pada tabel 15 diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa proses hasil observasi ketrampilan dalam proses pembelajaran guru oleh kolaborator masuk dalam kriteria baik.

3) Refleksi

Penilaian unjuk kerja untuk aspek melompat dan meloncat oleh peneliti digunakan untuk menentukan kelanjutan siklus karena data dari kolaborator hanya sebagai pembanding, jika selisih hasil tidak mencolok maka data dianggap sama. Hasil penilaian unjuk kerja pada pertemuan kedua dilaksanakan 16 Mei 2014, bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 12 siswa (63,16%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 7 siswa (36,84%) dan nilai kemampuan gerak dasar loncat di atas KKM 75 sebanyak 12 siswa (63,16%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 7 siswa (36,84%).

Hal tersebut terjadi karena siswa-siswi kelas IV masih banyak terlihat lutut tidak menekuk atau mengeper pada saat mendarat, dan perkenaan pertama saat pendaratan tidak menggunakan ujung kaki melainkan menggunakan seluruh bagian telapak kaki sehingga mengakibatkan kaki, tungkai baik atas maupun bawah sedikit sakit terutama anak putri. Pendaratan masih ada yang kurang betul, seperti halnya melompat dengan dua kaki tetapi pada saat mendarat menggunakan dua kaki yang tidak bersamaan atau dalam bahasa jawa *krantil*. Siswa- siswi belum

membiasakan melompat dan meloncat dengan ayunan tangan, yang sebetulnya ayunan tersebut berguna untuk menambah power dalam lompatan. Pandangan mata yang masih menghadap kebawah masih banyak terlihat dalam melakukan lompatan dan loncatan dikarenakan masih ragu-ragu dan malu. Keinginan untuk menyelesaikan tugas dalam hal ini (melompat dan meloncat) masih banyak yang terburu-buru sehingga ada siswa yang jatuh karena keseimbangan tubuh belum terkontrol terutama pada melompat.

Peneliti dan kolaborator menyimpulkan terhadap pembelajaran yang telah berlangsung pada siklus pertama bahwa memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, dan merefleksi pembelajaran tersebut maka perlu diadakan siklus kedua.

c. Siklus II Pertemuan Pertama

Pada siklus II pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2014 hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai.

1) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan,

pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi, kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat dan loncat dikehidupan nyata seperti melompat parit atau sungai.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau, yaitu dengan membagi siswa dua regu dan setiap regu menentukan satu anak untuk menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Bangau dengan melompat menggunakan satu kaki berusaha menangkap katak yang berdiri mengelilinginya, dan katak berusaha menghindari dengan meloncat. Bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan teknik gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu kardus dan ban bekas. Dengan cara bergantian melompat dan meloncat melewati kardus yang telah diletakan didepan tiap regu, kemudian dilanjutkan dengan

menambah jumlah kardus yang harus dilewati. Mereka terlihat sangat senang dengan penggunaan alat bantu kardus karena selain tidak berbahaya, mereka juga merasa tertantang untuk bisa melompat dan meloncat melewati kardus seluruhnya. Mereka melakukan tugas tanpa ada yang mengeluh dan dapat melompat dan meloncat tanpa menyentuh kardus.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

d. Siklus II Pertemuan Kedua

Pada siklus II pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2014, hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi keterampilan dalam proses pembelajaran guru,

proses pembelajaran siswa berupa angket tanggapan siswa, penilaian unjuk kerja.

1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi dan memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat dan loncat dalam kehidupan nyata seperti saat kita sedang jalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompat atau meloncat agar kita tidak kotor.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu siswa dibagi menjadi beberapa regu, satu anak dari masing-masing regu menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Mula-mula bangau berdiri di lapangan, jalan-jalan dan akhirnya diam berdiri pada satu kaki. Katak berlompatan datang mengelilingi bangau dan membentuk lingkaran. Bangau berusaha menangkap katak dengan berjalan dan katak berusaha menghindari dengan melompat, bila seekor katak tertangkap maka katak berubah

menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lompat dan loncat dengan menggunakan modifikasi alat bantu yaitu menggunakan kardus dan ban bekas. Dengan melompat melewati kardus masuk ke dalam ban bekas yang diletakan di depan kardus, kemudian dilanjutkan dengan menambah jumlah ban, siswa diarahkan untuk melompat kedalam ban bekas yang letaknya terjauh sesuai dengan kemampuan mereka. Mereka terlihat sangat senang melakukan kegiatan ini, seluruh siswa melakukan lompat dan loncat secara bergantian dan terus menerus.

Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 16 berikut ini :

Tabel 16. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	82,63
Jumlah Siswa Tuntas	17
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	89,47%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	10,53%

Mengacu pada tabel 16 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat tanpa awalan di atas KKM 75 sebanyak 17 siswa (89,47%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (10,53%).

Tabel 17. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	83,79
Jumlah Siswa Tuntas	16
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	84,21%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	15,79%

Mengacu pada tabel 17 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 16 siswa (84,21%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 3 siswa (15,79%).

Tabel 18. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	83,79
Jumlah Siswa Tuntas	16
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	84,21%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	15,79%

Mengacu pada tabel 18 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar loncat di atas KKM 75 sebanyak 16

siswa (84,21%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 3 siswa (15,79%).

Tabel 19. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	67
Rata-Rata	82,63
Jumlah Siswa Tuntas	17
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	89,47%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	10,53%

Mengacu pada tabel 19 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar loncat di atas KKM 75 sebanyak 17 siswa (89,47%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (10,53%).

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa lompatannya bagus. Mereka sering mengulang gerak dasar lompat dan loncat tanpa awalan karena dengan menggunakan kardus dan ban bekas tidak berbahaya. Setelah masuk ke dalam kelas mereka diberi angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran yang baru saja mereka laksanakan.

Tabel 20. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	presentase	jumlah	presentase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan katak dan bangau menyenangkan?	19	100%	0	0%
2.	Apakah pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
3.	Apakah melompat melewati kardus menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
4.	Apakah meloncat melewati kardus menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
5.	Apakah melompat kedalam ban bekas menyenangkan?	19	100%	0	0%
6.	Apakah meloncat kedalam ban bekas menyenangkan?	19	100%	0	0%
7.	Apakah melompat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
8.	Apakah meloncat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	18	94,74%	1	5,26%
10.	Apakah dengan alat bantu kardus dan ban bekas lebih menyenangkan dalam melakukan lompat dan loncat?	19	100%	0	0%

Setelah pembelajaran juga kolaborator mengobservasi keterampilan dalam proses pembelajaran guru.

Tabel 21. Hasil Observasi Keterampilan Dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator

Variabel	Faktor	Indikator	Skor				Jumlah
			1	2	3	4	
Peningkatan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu	Ketrampilan dalam proses pembelajaran guru	1. Ketrampilan membuka pelajaran				√	4
		2. Ketrampilan menyampaikan materi			√		3
		3. Ketrampilan berinteraksi			√		3
		4. Ketrampilan penguasaan materi				√	4
		5. Ketrampilan pengelolaan kelas				√	4
		6. Ketrampilan menggunakan bahasa				√	4
		7. Ketrampilan menggunakan waktu			√		3
		8. Ketrampilan gerak dan perilaku				√	4
		9. Ketrampilan menutup pelajaran				√	4
Jumlah						33	
$\frac{33 \times 100}{36}$						92	
Kualifikasi						A	

Keterangan :

A = Sangat Baik

B = Baik

C = Cukup

D = Kurang

E = Sangat Kurang

Mengacu pada tabel 21 diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa proses hasil observasi ketrampilan dalam proses pembelajaran guru oleh kolaborator masuk dalam kriteria Sangat Baik.

3) Refleksi

Penilaian unjuk kerja untuk aspek melompat dan meloncat oleh peneliti digunakan untuk menentukan kelanjutan siklus karena data dari kolaborator hanya sebagai pembanding, jika selisih hasil tidak mencolok maka data dianggap sama. Hasil penilaian unjuk kerja pada pertemuan kedua dilaksanakan 30 Mei 2014, bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 17 siswa (89,47%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (10,53%) dan nilai kemampuan gerak dasar loncat di atas KKM 75 sebanyak 16 siswa (84,21%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 3 siswa (15,79%).

Peneliti dan kolaborator mengadakan refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, diantaranya nilai tes unjuk kerja gerak dasar lompat dan loncat yang telah melebihi target 80% dan kenaikan terhadap hasil angket tanggapan siswa, dan kenaikan penilaian keterampilan dalam proses pembelajaran guru oleh kolaborator maka pembelajaran gerak

dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu sudah berhasil.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran melalui penggunaan dan modifikasi alat bantu perlu di tumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa. Sehingga kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah dapat teratasi, dan bukan lagi alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk tidak memberikan pembelajaran secara maksimal kepada anak didik. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Menurut data hasil penelitian di atas pada pembelajaran penjas dengan kompetensi dasar melompat dan meloncat sebelum melakukan tindakan dan sesudah melakukan tindakan ternyata siswa mengalami peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja gerak dasar lompat dari siklus satu 57,89% dan siklus dua menjadi 89,47% atau sebesar 31,58% dan peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja gerak dasar loncat dari siklus satu 57,89% dan siklus dua menjadi 84,21% atau sebesar 26,32%. Peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan guru dalam proses pembelajaran oleh kolaborator.

Siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM disebabkan karena siswa tersebut kurang menguasai tehnik yang diberikan dalam melaksanakan

gerak dasar lompat dan loncat. Mereka hanya senang bermain tanpa mengikuti makna dari penggunaan modifikasi alat bantu tersebut, yaitu sebanyak 2 siswa atau 10,53% belum tuntas pada siklus kedua gerak dasar lompat dan sebanyak 3 siswa atau 15,79% belum tuntas pada siklus kedua gerak dasar loncat.

Refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Dengan memperhatikan hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, diantaranya nilai tes unjuk kerja gerak dasar lompat dan loncat yang telah meningkat melebihi target 80% dan kenaikan terhadap hasil angket tanggapan siswa, dan kenaikan penilaian keterampilan dalam proses pembelajaran guru oleh kolaborator maka pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu sudah berhasil.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan modifikasi alat bantu berupa kardus dan ban bekas yang dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 4 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas IV SD Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang dibandingkan dengan kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Menurut data hasil penelitian di atas pada pembelajaran penjas dengan kompetensi dasar melompat dan meloncat sebelum melakukan tindakan dan sesudah melakukan tindakan ternyata siswa mengalami peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja gerak dasar lompat dari siklus satu 57,89% dan siklus dua menjadi 89,47% atau sebesar 31,58% dan peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja gerak dasar loncat dari siklus satu 57,89% dan siklus dua menjadi 84,21% atau sebesar 26,32%. Peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan dalam proses pembelajaran oleh kolaborator.

Peneliti dan kolaborator mengadakan refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, diantaranya nilai tes unjuk kerja gerak dasar lompat dan loncat yang telah melebihi target 80% dan kenaikan terhadap hasil angket tanggapan siswa, dan kenaikan penilaian keterampilan dalam proses

pembelajaran guru oleh kolaborator maka pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu sudah berhasil.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu kardus dan ban bekas dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2013/2014. Dengan melihat fakta tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu meningkatkan proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat bantu berupa kardus dan ban bekas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan memuaskan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif setiap siswa secara mendalam pada materi gerak dasar lompat dan loncat ini. Peneliti hanya menganalisis dari segi afektif dan psikomotor saja.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan siswa ketika mengikuti pembelajaran apakah sungguh-sungguh atau setengah-setengah dalam melakukan tugas yang diberikan.

3. Peneliti tidak melaksanakan pembelajaran di lapangan rumput, karena letaknya jauh dari sekolah, sehingga pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di halaman sekolah yang berlantai keras.
4. Media pembelajaran berupa kardus dan ban bekas belum teruji kelayakannya.

D. Saran-saran

Setelah penelitian ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu :

1. Bagi sekolah

Perlu penyediaan fasilitas, sarana prasarana dan media belajar untuk menunjang pengajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi guru

Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan modifikasi alat bantu berupa kardus dan ban bekas untuk mengatasi kebosanan siswa pada materi lompat dan loncat.

3. Bagi siswa

Siswa hendaknya membiasakan diri untuk belajar menggunakan modifikasi alat bantu yang mengarah ke materi pembelajaran, sehingga akan terbiasa dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

4. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan media kardus dan ban bekas perlu diuji terlebih dahulu kelayakannya sebagai media pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Arifin. (2009). Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Melalui Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Demangsari Kecamatan Kebasen Kabupaten Banyumas Tahun 2009. *Skripsi*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Agus Kristiyanto. (2010). *Panduan Praktis Memanfaatkan Media Mengajar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- BSNP. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta : Depdikbud
- Dina Indriana. (2011). *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Yogyakarta: Diva Press
- Djumidar. (2007). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Edy Sih Mintarto. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- J Matukupan. (1996). *Materi Pokok Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2007). *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- M. Yudha Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jaasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk I SMK*. Bandung: Yudhistira.
- Muhammad Furqon Hidayatullah. (2002). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Dengan Permainan Tradisional*. Dalam websitte: <http://grandmall10.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 2 Februari 2014, jam 20.30 WIB.
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Parjono. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rudi Susilana dan Cepi Riyana. (2009). *Media Pembelajaran: hakikat, pengembangan, pemanfaatan dan penilaian*. Bandung: CVWacana Prima.
- Rusli Lutan. (2005). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Siti Safariatun. (2008). *Azas dan Falsafah Pendidikan Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sriawan. (2007). *Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY: FIK Prodi PGSD Penjas.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susilastuti. (2010). Upaya meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Loncat Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Loncat Tali Pada Siswa Kelas II SD Negeri Bangunrejo I Yogyakarta Tahun 2009. *Skripsi*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suwarsih madya. (1994). *Seri Metodologi Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Toto Subroto. (2008). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Utomo Dananjaya. (2010). *Media Pembelajaran Aktif*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 386 /UN.34.16/PP/2014 7 Mei 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Ka. UPK Kec. Somagede
Jl. Somagede Km. 5, Banyumas
Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Karyono
NIM : 12604427076
Jurusan : POR
Prodi : S1 PGSD Penjas (PKS)
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s.d. Juli 2014
Tempat/obyek : SD N 1 Sokawera, Kec. Somagede, Kab. Banyumas/siswa
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Dan Loncat Dengan Modifikasi Alat Bantu Pada Siswa Kelas IV SD N Sokawera, Kec. Somagede, Kab. Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Sokawera
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPK Kecamatan Somagede



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PENDIDIKAN KECAMATAN SOMAGEDE
Alamat : Jl. Raya Bj. Negara - Somagede Km 5 Telp (0281) 6445790 Kode Pos 53193

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 070 / 232 / 2014 .

Mendasarkan Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta nomor : 386/UN34.16/PP/2014 tanggal 7 Mei 2014 perihal Izin Penelitian, Kepala UPK Somagede memberikan izin penelitian kepada :

Nama : **KARYONO** ✓
NIM : 12604427076
Jurusan : POR
Prodi : S1 PGSD Penjas (PKS)
Judul Penelitian : *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat dan Loncat Dengan Modifikasi Alat Bantu Pada Siswa Kelas IV SDN 1 Sokawera Kec. Somagede Kab. Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014*
Lokasi Penelitian : SDN 1 SOKAWERA
Waktu : Mei s.d Juli 2014

Dengan ketentuan sbb. :

1. Kegiatan penelitian tidak untuk tujuan lain yang dapat berakibat melakukan tindakan pelanggaran terhadap peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu melapor kepada Kepala SD tempat penelitian diadakan.
3. Menaati segala ketentuan dan peraturan yang berlaku serta petunjuk-petunjuk dari Kepala SD tempat penelitian diadakan.
4. Apabila masa berlaku Surat Izin penelitian sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada sekolah pemohon.
5. Setelah selesai penelitian menyerahkan hasilnya kepada Unit Pendidikan Kecamatan Somagede.

Dikeluarkan di : Somagede
Pada Tanggal : 14 Mei 2014

Kepala Unit Pendidikan
Kecamatan Somagede

Drs. SUTARNO, M.Pd.
PEMBINA
NIP. 19601130 197911 1 002

Tembusan : Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas
2. Kepala SDN 1 Sokawera
3. Arsip

Lampiran 3. Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN 1 Sokawera



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
UNIT PENDIDIKAN KECAMATAN SOMAGEDE
SD NEGERI 1 SOKAWERA

Jalan Raya Banyumas – Banjarnegara Km. 2, Somagede 53193
Email : sdn_1_sokawera@yahoo.com Website : sdnsatusokawera.wordpress.com

SURAT KETERANGAN
Nomor: 421.2/ 071.a/ VII/ 2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eko Suparno, S.IP
NIP : 19650505 198608 1 002
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Sokawera, Unit Pendidikan Kecamatan Somagede

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Karyono
NIM : 12604227076

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian tindakan kelas untuk tugas akhir skripsi dari tgl 8 Mei sampai dengan 30 Juli 2014 di SD Negeri 1 Sokawera, Unit Pendidikan Kecamatan Somagede, Kabupaten Banyumas.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sokawera, 31 Juli 2014
Kepala SD Negeri 1 Sokawera


EKO SUPARNO, S.IP
NIP. 19650505 198608 1 002

Lampiran 4. Surat Pesetujuan Expert Judgement

Hal : Persetujuan Ekspert Judgement
Lampiran : 1 Bendel Angket

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.
NIP : 19710808 200112 1 001

Menerangkan bahwa angket tugas akhir skripsi dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat dan Loncat Dengan Modifikasi Alat Bantu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Sokawera Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2013/2014"

yang ditulis oleh mahasiswa tersebut dibawah ini:

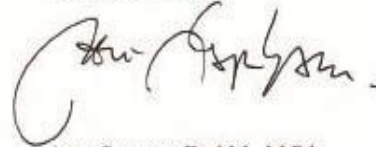
NAMA : Karyono
NIM : 12604227076
PRODI : PKS PGSD PENJAS

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Mei 2014

Yang menerangkan



Agus Susworo Dwi M., M.Pd.
NIP. 19710808 200112 1 001

NB: Validasi ahli hanya utk (dijamin) pada penelitian kuantitatif.
Sg p peneliti tindakan lebih bersifat natural sesuai dgn pandangan peneliti.

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus Pertama

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Sekolah : SD Negeri 1 Sokawera
Kelas / Semester : IV / 2
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit (2 kali pertemuan)
Hari / tanggal : Jumat / 9 dan 16 Mei 2014

I. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 6.3. Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

- 6.3.1 Melakukan gerak dasar lompat.
6.3.2 Melakukan gerak dasar loncat.

IV. Tujuan Pembelajaran :

Seteleh melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Melakukan gerak lompat satu kali.
2. Melakukan gerak loncat satu kali.

V. Materi Pembelajaran :


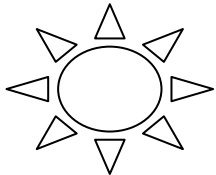
Gerak dasar lompat dan loncat

VI. Metode Pembelajaran :


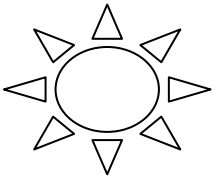
1. Demonstrasi
2. Penugasan

VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">x x</p>	<p>Pertemuan pertama :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi gerak dasar lompat dan loncat seperti melompat parit atau selokan. 4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi dua regu atau regu satu terdiri 10 siswa dan regu dua terdiri 9 siswa agar permainan tidak terlalu pasif. 2) Masing-masing regu menentukan satu anak menjadi bangau dengan cara diundi dan yang lain menjadi katak. 3) Cara bermain bangau berusaha menangkap katak yang meloncat dengan cara melompat. 4) Katak yang sudah tertangkap menjadi bangau dan berusaha menangkap katak yang lain hingga tertangkap semua. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>

	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu berupa dus dan ban bekas. Para siswa dibagi menjadi 3 regu dengan berbaris berbanjar kemudian bergantian melompat melewati kardus yang telah diletakan didepan tiap regu, kemudian meloncat dengan menggunakan ban bekas ke dalam ban bekas.</p>	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lompat dan loncat.</p>
	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2) Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>3 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

<p>0</p> <p>x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x</p>	<p>Pertemuan kedua :</p> <p>Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti saat kita sedang berjalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompatataumeloncat agarkita tidak kotor. 4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi dua regu atau regu satu terdiri 10 siswa dan regu dua terdiri 9 siswa agar permainan tidak terlalu pasif. 2) Masing-masing regu menentukan satu anak menjadi bangau dengan cara diundi dan yang lain menjadi katak. 3) Cara bermain bangau berusaha menangkap katak yang melompat dengan cara melompat. 4) Katak yang sudah tertangkap menjadi bangau dan berusaha menangkap katak yang lain hingga tertangkap semua. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>
---	---	---

	<p>A. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu berupa dus dan ban bekas. Para siswa dibagi menjadi 3 regu dengan berbaris berbanjar kemudian bergantian melompat melewati dua kardus yang telah diletakan didepan tiap regu, kemudian meloncat dengan menggunakan dua ban bekas yang sudah ditata ke dalam ban bekas.</p> <p>Evaluasi siklus pertama</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan gerak dasar lompat. 2. Siswa melakukan gerak dasar loncat. 3. Dilakukan secara bergantian. 4. Dicatat hasil masing-masing siswa 	<p>25 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lempar.</p> <p>Evaluasi dilakukan selama 20 menit</p>
	<p>B. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>3 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- a. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas IV penerbit Erlangga.
- b. Peluit.
- c. Kardus.
- d. Ban bekas.

IX. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.



Indikator penilaian gerak dasar lompat dan loncat

Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	1. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan. 2. Lutut agak ditekuk 3. Pandangan ke arah depan
2	Saat melayang di udara	1. Tangan diayun dari belakang ke depan 2. Kedua kaki rapat 3. Badan condong ke depan
3	Sikap mendarat	1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Loncat.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	1. Berdiri dengan kaki sejajar. 2. Lutut agak ditekuk 3. Pandangan ke arah depan
2	Saat melayang di udara	1. Tangan diayun dari belakang ke depan 2. Kedua kaki rapat 3. Badan condong ke depan
3	Sikap mendarat	1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

Rubrik penilaian unjuk kerja lompat dan loncat

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar lompat dan Loncat									Jml	Nilai
		Sikap awal/			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A											
2	B											
3	C											
4	D											
5	E											
6	F											
dst												

Mengetahui
Kepala Sekolah

Sokawera, 8 Mei 2014
Guru Penjasorkes

Eko Suparno, S.IP
NIP. 19650505 198608 1 002

Karyono
NIM. 12604227076

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama dan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus Kedua

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Sekolah : SD Negeri 1 Sokawera
Kelas / Semester : IV / 2
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit (2 kali pertemuan)
Hari / tanggal : Jumat / 23 dan 30 Mei 2014

I. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 6.3. Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

- 6.3.1 Melakukan gerak dasar lompat.
6.3.2 Melakukan gerak dasar loncat.

IV. Tujuan Pembelajaran :

Seteleh melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Melakukan gerak lompat satu kali.
2. Melakukan gerak loncat satu kali.

V. Materi Pembelajaran :


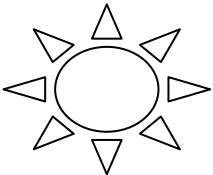
Gerak dasar lompat dan loncat

VI. Metode Pembelajaran :


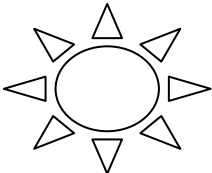
1. Demonstrasi
2. Penugasan

VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
<p>0</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p>	<p>Pertemuan pertama :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi gerak dasar lompat dan loncat seperti melompat parit atau selokan. 4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi dua regu atau regu satu terdiri 10 siswa dan regu dua terdiri 9 siswa agar permainan tidak terlalu pasif. 2) Masing-masing regu menentukan satu anak menjadi bangau dengan cara diundi dan yang lain menjadi katak. 3) Cara bermain bangau berusaha menangkap katak yang meloncat dengan cara melompat. 4) Katak yang sudah tertangkap menjadi bangau dan berusaha menangkap katak yang lain hingga tertangkap semua. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>

	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu berupa dus dan ban bekas. Para siswa dibagi menjadi 3 regu dengan berbaris berbanjar kemudian bergantian melompat melewati kardus yang telah diletakan didepan tiap regu, kemudian terus meloncat dengan menggunakan ban bekas ke dalam ban bekas.</p>	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lompat dan loncat.</p>
	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2) Siswa dikumpulkan, diberiskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>3 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">x x</p>	<p>Pertemuan kedua :</p> <p>Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti saat kita sedang berjalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompatataumeloncat agarkita tidak kotor. 4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi dua regu atau regu satu terdiri 10 siswa dan regu dua terdiri 9 siswa agar permainan tidak terlalu pasif. 2) Masing-masing regu menentukan satu anak menjadi bangau dengan cara diundi dan yang lain menjadi katak. 3) Cara bermain bangau berusaha menangkap katak yang melompat dengan cara melompat. 4) Katak yang sudah tertangkap menjadi bangau dan berusaha menangkap katak yang lain hingga tertangkap semua. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>
---	---	---

	<p>C. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan gerak dasar lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu berupa dus dan ban bekas. Para siswa dibagi menjadi 3 regu dengan berbaris berbanjar kemudian bergantian melompat melewati kardus dan ban bekas yang telah ditata berselingan.</p> <p>Evaluasi siklus kedua</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan gerak dasar lompat. 2. Siswa melakukan gerak dasar loncat. 3. Dilakukan secara bergantian. 4. Dicatat hasil masing-masing siswa 	<p>25 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lempar.</p> <p>Evaluasi dilakukan selama 20 menit</p>
	<p>D. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>3 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- a. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas IV penerbit Erlangga.
- b. Peluit.
- c. Kardus.
- d. Ban bekas.

X. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.



Indikator penilaian gerak dasar lompat dan loncat

Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	1. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan. 2. Lutut agak ditekuk 3. Pandangan ke arah depan
2	Saat melayang di udara	1. Tangan diayun dari belakang ke depan 2. Kedua kaki rapat 3. Badan condong ke depan
3	Sikap mendarat	1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Loncat.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Sikap awal	1. Berdiri dengan kaki sejajar. 2. Lutut agak ditekuk 3. Pandangan ke arah depan
2	Saat melayang di udara	1. Tangan diayun dari belakang ke depan 2. Kedua kaki rapat 3. Badan condong ke depan
3	Sikap mendarat	1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

Rubrik penilaian unjuk kerja lompat dan loncat

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar lompat dan Loncat									Jml	Nilai
		Sikap awal/			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A											
2	B											
3	C											
4	D											
5	E											
6	F											
dst												

Mengetahui
Kepala Sekolah

Sokawera, 22 Mei 2014
Guru Penjasorkes

Eko Suparno, S.IP
NIP. 19650505 198608 1 002

Karyono
NIM. 12604227076

Lampiran 7 : Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√				√	7	78
2	B		√				√		√		7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√				√		√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√				√			√	8	89
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√				√			√	8	89
12	L	√				√			√		5	56
13	M			√		√			√		7	78
14	N		√			√		√			5	56
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√				√	7	78
17	Q		√			√			√		6	67
18	R			√		√			√		7	78
19	S		√			√			√		6	67
20	T		√			√		√			5	56
21	U		√			√			√		6	67
22	V			√			√			√	9	100
	Nilai Tertinggi										100	
	Nilai Terendah										56	
	Rata-Rata										71,5	
	Jumlah Siswa Tuntas										9	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										13	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										40,91%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										59,09%	

Lampiran 8. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Loncat

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Loncat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√			√		6	67
2	B		√			√				√	7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√				√		√		7	78
5	E			√		√		√			6	67
6	F	√					√			√	7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√				√			√	8	89
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√				√			√	8	89
12	L	√				√			√		5	56
13	M			√		√			√		7	78
14	N		√			√		√			5	56
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√				√	7	78
17	Q		√			√			√		6	67
18	R			√		√			√		7	78
19	S		√			√			√		6	67
20	T		√			√			√		6	67
21	U			√		√			√		7	78
22	V			√		√				√	8	89
	Nilai Tertinggi										89	
	Nilai Terendah										56	
	Rata-Rata										72	
	Jumlah Siswa Tuntas										10	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas										12	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas										45,45%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas										54,55%	

Lampiran 9. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√		√		8	89
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√		√			6	67
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√		√			6	67
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√			√		6	67
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											89	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											76,26	
Jumlah Siswa Tuntas											11	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											57,89%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											42,11%	

Lampiran 10. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√			√	9	100
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√				√		√		7	78
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√		√			6	67
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√		√			6	67
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√			√		6	67
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											100	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											77,42	
Jumlah Siswa Tuntas											12	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											7	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											63,16%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											36,84%	

Lampiran 11. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√		√		8	89
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√		√			6	67
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√		√			6	67
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√			√		6	67
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											89	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											76,26	
Jumlah Siswa Tuntas											11	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											57,89%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											42,11%	

Lampiran 12. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√		√		8	89
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√		√			6	67
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√		√			6	67
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√			√		6	67
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											89	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											76,26	
Jumlah Siswa Tuntas											11	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											57,89%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											42,11%	

Lampiran 13. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	present ase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan katak dan bangau menyenangkan?	19	100%	0	0%
2.	Apakah pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
3.	Apakah melompat melewati kardus menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
4.	Apakah meloncat melewati kaardus menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
5.	Apakah melompat kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
6.	Apakah meloncat kedalam ban bekas menyenangkan?	19	100%	0	0%
7.	Apakah melompat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
8.	Apakah meloncat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	17	89,48%	2	10,52%
10.	Apakah dengan alat bantu kardus dan ban bekas lebih menyenangkan dalam melakukan lompat dan loncat?	19	100%	0	0%

Lampiran 14. Hasil Observasi Ketrampilan Dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator

Variabel	Faktor	Indikator	Skor				Jumlah
			1	2	3	4	
Peningkatan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu	Ketrampilan dalam proses pembelajaran guru	1.Ketrampilan membuka pelajaran				√	4
		2.Ketrampilan menyampaikan materi			√		3
		3.Ketrampilan berinteraksi			√		3
		4.Ketrampilan penguasaan materi			√		3
		5.Ketrampilan pengelolaan kelas			√		
		6.Ketrampilan menggunakan bahasa				√	4
		7.Ketrampilan menggunakan waktu			√		3
		8.Ketrampilan gerak dan perilaku				√	4
		9.Ketrampilan menutup pelajaran				√	4
Jumlah						28	
<u>28 x 100</u> 36						78	
Kualifikasi						B	

Lampiran 15. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat pada Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√			√	9	100
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√				√		√		7	78
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√			√		7	78
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√			√		7	78
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√				√	7	78
12	L		√				√		√		7	78
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q			√		√			√		7	78
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											100	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											82,63	
Jumlah Siswa Tuntas											17	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											2	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											89,47%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											10,53%	

Lampiran 16. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lompat pada Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√			√	9	100
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√				√		√		7	78
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√			√		7	78
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√			√		7	78
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√				√		√		7	78
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√				√	7	78
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											100	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											83,79	
Jumlah Siswa Tuntas											16	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											3	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											84,21%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											15,79%	

Lampiran 17. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat pada Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√			√	9	100
2	B			√			√		√		8	89
3	C			√		√			√		7	67
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√			√		7	78
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√				√		√		6	67
8	H			√		√			√		7	78
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√				√	7	78
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√				√	7	78
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											100	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											83,79	
Jumlah Siswa Tuntas											16	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											3	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											84,21%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											15,79%	

Lampiran 18. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Loncat pada Siklus II Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat									Jml	Nilai
		Sikap awal			Saat melayang diudara			Saat mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√			√	9	100
2	B			√			√		√		8	89
3	C		√				√		√		7	78
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√			√		7	78
6	F			√		√			√		7	78
7	G		√			√			√		6	67
8	H			√		√			√		7	78
9	I		√			√			√		6	67
10	J			√			√		√		8	89
11	K		√				√		√		7	78
12	L		√			√				√	7	78
13	M			√			√		√		8	89
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P			√		√				√	8	89
17	Q		√			√				√	7	78
18	R		√			√				√	7	78
19	S			√			√		√		8	89
Nilai Tertinggi											100	
Nilai Terendah											67	
Rata-Rata											82,63	
Jumlah Siswa Tuntas											17	
Jumlah Siswa Belum Tuntas											2	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											89,47%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											10,53%	

Lampiran 19. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	present ase
1.	Apakah pemanasan dengan permainan katak dan bangau menyenangkan?	19	100%	0	0%
2.	Apakah pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
3.	Apakah melompat melewati kardus menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
4.	Apakah meloncat melewati kaardus menyenangkan?	17	89,48%	2	10,52%
5.	Apakah melompat kedalam ban bekas menyenangkan?	19	100%	0	0%
6.	Apakah meloncat kedalam ban bekas menyenangkan?	19	100%	0	0%
7.	Apakah melompat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
8.	Apakah meloncat melewati kardus dan masuk kedalam ban bekas menyenangkan?	18	94,74%	1	5,26%
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	18	94,74%	1	5,26%
10.	Apakah dengan alat bantu kardus dan ban bekas lebih menyenangkan dalam melakukan lompat dan loncat?	19	100%	0	0%

Lampiran 20. Hasil Observasi Ketrampilan Dalam Proses Pembelajaran Guru oleh Kolaborator

Variabel	Faktor	Indikator	Skor				Jumlah
			1	2	3	4	
Peningkatan pembelajaran lompat dan loncat dengan modifikasi alat bantu	Ketrampilan dalam proses pembelajaran guru	1.Ketrampilan membuka pelajaran				√	4
		2.Ketrampilan menyampaikan materi			√		3
		3.Ketrampilan berinteraksi			√		3
		4.Ketrampilan penguasaan materi				√	4
		5.Ketrampilan pengelolaan kelas				√	4
		6.Ketrampilan menggunakan bahasa				√	4
		7.Ketrampilan menggunakan waktu			√		3
		8.Ketrampilan gerak dan perilaku				√	4
		9.Ketrampilan menutup pelajaran				√	4
Jumlah						33	
<u>28 x 100</u> 36						92	
Kualifikasi						A	

FOTO PROSES PENGAMBILAN DATA

A. Siklus Pertama



Foto 1. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 2. Suasana saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 3. Suasana Anak pada saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 4. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 5. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 6. Suasana saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 7. Suasana Anak pada saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 8. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Kedua

B. Siklus Kedua



Foto 9. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 10. Suasana saat Pemanasan Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 11. Suasana Anak pada saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 12. Suasana saat Penenangan Siklus II Pertemuan Pertama



Foto 13. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Kedua



Foto 14. Suasana saat Pemanasan Siklus II Pertemuan Kedua



Foto 15. Suasana Anak pada saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Kedua



Foto 16. Suasana saat Penenangan Siklus II Pertemuan Kedua